

## **Gripe: ¿Qué es y cómo prevenirla?**

La gripe es una enfermedad muy contagiosa causada por el virus influenza. Afecta fundamentalmente las vías respiratorias, causa fiebre, tos, dolores musculares, de cabeza, de garganta, mucosidad nasal y debilidad muscular y cansancio. También puede acompañarse de diarrea y vómitos. Predomina en los meses fríos. Se estima que cada año entre un 20 y un 40% de la población contrae gripe (es mayor aún en situaciones de pandemia).

Se transmite con facilidad y se disemina en la comunidad a través de las secreciones respiratorias, en las cuales el virus puede permanecer durante horas. Hay varios tipos de virus de influenza (A, B y C).

Todas las personas pueden contraer gripe, pero hay grupos con mayor riesgo de desarrollar enfermedad severa y/o complicaciones:

- Niños menores de 5 años, en especial los menores de 2 años
- Adultos mayores de 65 años
- Embarazadas
- Personas con condiciones médicas que incluyen: enfermedad inmunodepresora, asma, enfermedades neurológicas, en especial neuromusculares, enfermedad pulmonar crónica, enfermedades del aparato cardiovascular, enfermedades hematológicas, diabetes, enfermedades renales y hepáticas, trastornos metabólicos, menores de 19 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil salicílico, obesos

## **¿Cómo prevenir las infecciones respiratorias en los niños?**

- Evitar exponerlos a personas enfermas o con síntomas de resfriado o gripe
- Mantenerlos alejados de sitios con hacinamiento, con gran afluencia de gente y lugares cerrados
- Ventilar espacios cerrados
- Evitar la exposición a humos y en especial de tabaco
- Lavar sus manos con agua y jabón antes y después de comer, de atender un enfermo, de cambiar pañales, luego de tocar objetos como teléfonos, celulares, computadoras, carro de supermercado, o después de viajar en autobús, volver de la calle, toser o estornudar
- Vacunar contra la gripe

## **Vacunas contra la gripe**

La gripe, además, se puede prevenir con vacunas. Las vacunas que habitualmente se utilizan en nuestro medio son inactivadas, es decir con capacidad de generar inmunidad (respuesta del organismo a través de anticuerpos) pero que **no producen infección**. Se estima que su eficacia (capacidad para evitar enfermarse) es de aproximadamente 70-80%. Esto implica que, aún estando vacunados, puede contraerse la gripe. Pero es fundamental saber que sí es muy eficaz para evitar las complicaciones, los casos graves y los fatales. En suma, si nos vacunamos contra la gripe vamos a disminuir las posibilidades de engriparnos pero, sobre todo, vamos a evitar las complicaciones que puede traer la infección por virus de influenza (por ejemplo la neumonía). Y esto es trascendente en especial para los definidos como grupos de riesgo.

Dado que el virus de la gripe tiene elevada capacidad de variar (o sea producir mutaciones) la composición de la vacuna debe actualizarse cada nueva temporada y administrarse anualmente.

### ¿Quiénes deben vacunarse?

Si bien cualquier persona mayor de 6 meses que no presente contraindicaciones puede vacunarse contra la gripe, la vacuna está especialmente recomendada para:

- Mujeres que estén embarazadas (cualquier etapa del embarazo) durante el período de la campaña (puede administrarse concomitantemente a vacuna Triple Bacteriana acelular: dpaT)
- Mujeres durante los primeros 6 meses post-parto, promoviendo la vacunación de aquellas en puerperio previo al alta de la maternidad (puede administrarse concomitantemente a vacuna dpaT)

- Personal de la salud, especialmente los que estén en contacto con pacientes
- Cuidadoras/es o acompañantes de pacientes
- Niñas y niños de 6 meses a 4 años de edad inclusive
- Personas de 65 y más años de edad
- Personal de servicios esenciales: policías, bomberos y militares
- Personal de avícolas y criaderos de aves de corral
- Personas de 5 años y más con enfermedades crónicas, especialmente portadoras de las siguientes patologías:

- \* EPOC, enfisema y asma moderada a severa

- \* Obesidad severa: Índice de Masa Corporal igual o mayor a 40

- \* Cardiopatías (congénitas, reumática, isquémica)

- \* Diabetes insulino dependiente con co-morbilidad asociada (cardiopatía, nefropatía, neuropatía, etcétera)

- \* Personas inmunocomprometidas (pacientes con VIH, neoplasias, enfermedades renales o hepáticas crónicas, uso prolongado de medicamentos inmunosupresores; se incluyen las personas convivientes con estos pacientes)

- \* Enfermedades hematológicas

- \* Enfermedades neuromusculares severas que impidan un manejo adecuado de las secreciones

- Niñas, niños o adolescentes que han recibido terapia con ácido acetilsalicílico y pueden desarrollar el Síndrome de Reye luego de la infección por el virus de la influenza

Las **contraindicaciones** de la vacuna son: Niños menores de 6 meses de edad, personas con alergia comprobada al huevo o a algún componente de la vacuna (anafilaxia previa a cualquier vacuna de la gripe); personas con antecedentes de Síndrome de Guillain Barré.

Los efectos adversos que más se reportan son fiebre y dolor en el sitio de inyección, pero habitualmente es bien tolerada.

**No tienen contraindicaciones** -y pueden vacunarse- las personas que se encuentren en las siguientes situaciones:

- Infecciones de las vías aéreas superiores
- Asma u otras manifestaciones atópicas
- Nacimiento prematuro o historia de ictericia al nacimiento
- Historia familiar de convulsiones
- Tratamiento con antibióticos o tratamiento con corticoides a bajas dosis
- Enfermedades crónicas
- Enfermedades neurológicas no evolutivas: parálisis cerebral, Síndrome de Down, etcétera

**Dra. Mónica Pujadas**